Os 6 Exercícios Colaterais

Jessica Westerkamp

No livro “A Ciência Oculta” Rudolf Steiner dá 6 exercícios para nos ajudar a tornarmo-nos mais fortes de modo a não nos perder quando entramos em realidades diferentes da cotidiana.

Eles são chamados de exercícios colaterais, porque não são uma meta em si mesmos, mas nos servem para desenvolver uma contenção interna e uma segurança que nos farão capazes de lidar melhor com os exercícios que nos guiam na percepção dos mundos superiores.

Eles também nos ajudam desenvolver sentido de realidade, de modo que possamos discernir o verdadeiro do falso quando temos experiências espirituais.

Ao mesmo tempo, eles nos ajudam a dirigir nossa conduta e nossa vida, nos habilitando a lidar com a vida e suas aventuras de uma maneira melhor.

“No mundo físico a vida é nossa grande professora em direção ao sentido de realidade. Se pudéssemos deixar nossos pensamentos vagarem para onde eles quisessem, a vida seria corrigida pela vida, ou estaria em conflito com ela mesma. Nós temos que ajustar nosso pensar a nossa vida. Logo que queiramos entrar em outra realidade, temos que fazê-lo sem estas duras correções. Se nosso pensamento não consegue corrigir-se por si mesmo, ele vai começar a vagar sem rumo. Nós precisamos desenvolver controle sobre nosso pensamento para dar-lhe direção e propósito”.

Ter o controle de nós mesmos não é mesma coisa que suprimir algo, ao contrário, isto nos ajuda a desenvolver o observador interno, o segundo “Eu” em nós. Desenvolveremos uma tranqüilidade interior em relação aos eventos da vida no lugar de nos deixar abalar por eles.

É aconselhável fazer os exercícios na seguinte ordem:

1.controle sobre nosso pensamento

2.controle sobre nossa vontade

3.controle sobre nosso sentimento

4.positividade

5.abertura/não ter preconceitos

6.harmonia

1. Controle do pensamento;

A faculdade mais importante que deveríamos desenvolver, Steiner diz, é a de que a alma possa dominar/controlar o pensamento. Na nossa vida cotidiana este ultimo tende a vagar de uma coisa para outra. Temos a tendência de associar um pensamento com o próximo. As memórias se misturam com observações e projetos.

Steiner diz que deveríamos aprender a focar. Ele aconselha começar com a observação de um objeto. Poderia ser um objeto muito simples, como uma colher ou um lápis. O importante é que você escolha um objeto que tenha uma função específica na vida cotidiana de modo a que você possa checar se seus pensamentos sobre o objeto são realistas ou não.

Tome 5 minutos cada dia para observar um objeto e pensar: como ele aparenta, como está feito, com que materiais, em que condições, etc. Para ajudar-lhe seria útil ter uma lista de perguntas ao lado.

É bom manter a observação de um pequeno objeto ao longo de alguns dias. Em um determinado momento você vai perceber que não consegue pensar em mais nenhum novo aspecto do objeto. O conselho é prosseguir alguns dias além deste ponto. A "idéia" do objeto vai começar a se revelar.

O seu pensamento vai começar a se tornar mais estruturado.

Se você se "entediar" muito rápido e tiver a tendência de se perder sonhadoramente, é melhor começar com objetos mais complicados, como uma máquina de costurar ou uma bicicleta, já que eles estão compostos de muitas partes para serem pensadas.

Em minha experiência pessoal, para não me desencorajar, foi bom começar com 1 minuto por dia na primeira semana, depois 3 minutos na segunda e 5 minutos após isto.

A real efetividade do exercício vai aparecer em torno de 1 mês. O seu pensamento vai se tornar mais claro, você vai aprender a se concentrar (focar) melhor e isto ajuda a encarnar.

É de grande ajuda trabalhar neste exercício junto com outra pessoa e trocar experiências uma vez por semana.

2. Controle da vontade

Na nossa vida cotidiana temos a tendência de fazer muitas coisas. De fato nossa vida é freqüentemente tão cheia que passamos de uma ação para outra. A maior parte das coisas que fazemos é uma resposta ao mundo. Pense no momento em que você responde o telefone, para no semáforo, responde perguntas, lava louça, etc. Nós não tomamos decisões conscientes sobre estas ações. Elas acontecem mais ou menos automaticamente. Até mesmo uma agenda "autoritária" não deixa espaços para iniciativas: você só segue um plano de uma ação para outra.

Em troca disto Rudolf Steiner nos aconselha a desenvolver "tomar iniciativas". Algumas vezes também se exige força de vontade para não fazer algo. A dificuldade é que freqüentemente outros motivos, como estar cansados, vencem a iniciativa.

O exercício de controle da vontade é o de fazer diariamente uma ação livre planejada que não seja necessária. É importante que esta ação não tenha um propósito prático pra que não tenha correções do mundo exterior – por exemplo: tomar um trem diariamente na mesma hora, se você perde o trem haverá conseqüências.

A ação deve ser sem importância para o mundo exterior, por exemplo: checar se você está centrado ou não todos os dias as 10h07, acender uma vela diariamente para alguém que está doente. Se a ação tiver algum valor para você será ainda melhor.

Se você coloca um despertador para realizar a ação, você estará se iludindo. A hora não deve ser mostrada por algo externo.

Encontrar uma ação apropriada para este exercício também demanda iniciativa. Você vai descobrir que freqüentemente que no "momento supremo" de realizar a ação você vai se esquecer de fazê-lo. Muitas vezes você vai lembrar alguns minutos antes ou alguns minutos depois da hora que você determinou, mas ser preciso com a vontade é

muito difícil. É uma maneira de domar nossa astralidade. Mesmo que você perca o “momento supremo”, ainda assim realize a ação: melhor tarde do que não fazer.

Por ser um exercício, você pode começar na primeira semana escolhendo a hora de executar sua ação em um momento de transição, como no final de uma refeição. Depois de conseguir isto durante um período, você poderá escolher um momento livre, sem referencia com outra atividade. Para facilitar tente visualizar onde e em que condições você vai estar para que o exercício funcione. Quando você consegue, você vai sentir alegria. Planejar acender uma vela no meio da sua aula de basquete não vai dar certo.

Quando você faz este exercício ao longo de um período longo de tempo sua vitalidade se fortalecerá.

3.Controle do sentimento

Primeiro de tudo eu gostaria de dizer que controle não é o mesmo que supressão.

Quando sentimos algo, temos a tendência de mergulhar nisto e nos tornamos este sentimento em vez de termos um sentimento.

Uma vez que você tenha desenvolvido este observador interno, ou o Segundo “Eu”, você vai se sentir centrado em si mesmo e será capaz de observar todos os sentimentos que tem. E de fato, quando realmente olhamos para nosso interior descobrimos uma multidão de sentimentos – dor, irritação, tristeza, etc - dos quais não estamos conscientes a maior parte do tempo, apesar de influenciarem nosso comportamento.

O primeiro passo poderia ser o de fazer um inventário de todos os sentimentos que passam por você ao longo do dia. Uma maneira de fazê-lo é desenhando um mapa, como o mapa da vida com paisagens ou plantas num jardim. Lá poderia estar um vulcão de raiva, uma sombra de tristeza, um riacho de agitação ou um canteiro de urtigas de irritação, etc. Se você fizer isto diariamente perceberá que os tamanhos das áreas de alguns sentimentos serão diferentes a cada dia e que os de outros serão mais constantes. Depois de um tempo descobrirá que existem plantas escondidas embaixo dos canteiros

que você desenhou, sentimentos com vozes suaves, como uma violeta de esperança embaixo das urtigas. Estas capas profundas e escondidas normalmente contêm os sentimentos mais ternos, como sussurros suaves, como o cheiro de uma flor.

Neste exercício tratamos de nos conhecer melhor através de nossa vida de sentimentos. Aprendendo a reconhecê-los, a nomeá-los, a apropriar-se deles e depois desenvolver a possibilidade de guiá-los para fora, para o mundo, de modo que você não se perca em seu temperamento, na sua tristeza ou na sua alegria.

Ao mesmo tempo em que faz o exercício você aprende a “ler” os sinais de seus sentimentos. O medo pode significar que existe um perigo. Quanto melhor você reconhece o tipo de medo que tem, melhor você reconhecerá o perigo e poderá lidar com ele apropriadamente.

O sentimento de apreensão pode significar que você não confia na pessoa com quem está conversando. Pesquisar o tipo do sentimento presente pode indicar porque você não confia na pessoa e assim você reagirá adequadamente.

Mas alguns sentimentos negativos podem também ter sua origem no passado e estarem relacionados com momentos ruins de sua vida. Você pode descobrir que um determinado menino na sala de aula, que o irrita tremendamente, faz as mesmas travessuras que seu irmão menor fazia quando você era pequeno e você sempre levava a culpa. Uma lembrança antiga pode colorir nossa percepção e evocar sentimentos que tem pouco haver com a realidade daquele momento. Assim temos que nos apropriar dos sentimentos (sem julgamento) e também expressá-los (gentilmente).

4. Positividade

Este exercício conecta o pensamento com o sentimento.

Quando descreveu este exercício, Rudolf Steiner se referiu à uma lenda sobre Cristo e seus discípulos. Em uma de suas caminhadas eles passaram em frente a um cadáver de um cachorro. Os discípulos se afastaram com nojo (este era o sentimento deles, passo 3). Cristo se aproximou do cadáver e observou a beleza dos dentes que eram brancos, brilhantes e intactos.

Exercitar a positividade significa ir além do sentimento negativo através da adesão a percepção deste e da sua intensificação.

Fazendo isto você fortalece seu interesse no mundo e faz com que este interesse seja independente de como você se sente.

Muito facilmente nos afastamos das coisas que não gostamos, mas fazer isto não ajuda, pois o mundo não muda. O que você tem que mudar é a sua percepção.

Você não tem que ignorar as coisas negativas que você encontra, mas sim se esforçar por encontrar algo positivo nelas, olhando-as cuidadosa e intencionalmente. Fazendo isto, depois de estar preso no transito, você vai apreciar duas vezes mais a calma do seu jardim.

Olhar retrospectivamente no seu dia é uma das maneiras de exercitar positividade, encontrando o lado bom que estava talvez encoberto pela feiúra evocada por algo.

Isto também influencia o seu pensamento; algumas vezes você pode descobrir novos insights quando olha retrospectivamente deste modo. Isto pode nos conduzir a intenções para o dia seguinte que resolveriam coisas que estão sem solução.

No livro: "Conhecimento dos Mundos Superiores", Rudolf Steiner chama a este exercício de desenvolvimento da tolerância e menciona o aspecto social do mesmo.

No lugar de dar as costas a algo a partir da Antipatia, você aprende a se conectar a isto a partir da Simpatia (aqui ele se refere aos gestos básicos, não as emoções).

5. Abertura sem preconceito

Aqui a abertura é tratada como a que encontramos na criança pequena. Ela tem a habilidade de vivenciar o mundo renovado a cada momento. Um sapato pode ser um barco ou uma cama de boneca, etc. No trabalho mais poético de Clown encontramos esta mesma qualidade de admiração ("maravilhamento").

Abraham Maslow chama a isto de "continuo frescor da apreciação".

Neste exercício relacionamos pensamento e vontade, temos que abandonar o que sabemos e o que podemos e nos abrimos para o que chega a nós.

Conhecimentos, habilidades, papéis, convicções, tudo isto nos conduz a um tipo de prisão, nos deixa sem liberdade. Mais claramente você pode reconhecer isto no relacionamento com seus irmãos, ou outras pessoas que você conhece desde a infância. Você tende a se aproximar deles sempre da mesma maneira que sempre o fez. Freqüentemente é necessário um conflito antes que você possa perceber que a outra pessoa mudou ou cresceu.

Você pode exercitar isto segurando o seu julgamento (para o terapeuta isto significa continuar observando e segurar a “interpretação”), e tentando não explicar porque uma pessoa se comporta de uma determinada maneira. Dê tempo para que as coisas e as pessoas falem para você. Segurar o seu julgamento e seu preconceito está relacionado com o pensamento. O componente da vontade deste exercício está relacionado com a confiança. Só podemos ser abertos se temos confiança. A criança pequena normalmente tem isto. No segundo setênio isto se transforma lentamente em autoconfiança. No meio da nossa vida isto pode se transformar em confiança na vida, ou no mundo espiritual.

É mais fácil rastrear estes momentos de abertura quando olhamos retrospectivamente no dia, antes de dormir. Deste modo podemos desenvolver mais consciência sobre isto e muitas vezes encontrar as chamadas “boas ações desinteressadas”, as coisas que você fez espontaneamente sem preconceito.

Ativamente exercitamos isto através de nossas percepções sensórias: podemos expressar a qualidade de um cheiro com um desenho colorido ou com um movimento ou com um gesto.

Olhe o mundo e as coisas que você encontra com novos olhos.

6. Equilíbrio

No exercício de equilíbrio e harmonia, todos os anteriores se reúnem. Deveria tornar-se um hábito viver de um modo onde você se liberta de suas tendências, motivações, sentimentos e opiniões inconscientes.

Considerando que se necessita um mês para desenvolver um novo hábito, é aconselhável fazer cada um dos 5 exercícios durante 4 semanas, seguido de um período de integração entre eles. Abertura, por exemplo, pode ajudar a pensar novos aspectos sobre um objeto, etc.

Por fim, você vai começar a viver rumo ao futuro, esperando aquilo que vem na sua direção.